

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Tipe Penelitian**

Metode penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Penelitian Kuantitatif adalah model penelitian yang dipengaruhi oleh cara bekerja penelitian dalam ilmu alam yang melakukan pengumpulan data dengan mengukur (Purwanto, 2008: 226).

Berdasarkan tingkat analisisnya, tipe penelitian yang digunakan adalah Korelasi. Penelitian jenis ini berupaya untuk melihat apakah antara dua variabel atau lebih memiliki hubungan korelasi atau tidak. Bila ada hubungan, peneliti melihat seberapa besar kekuatan hubungan tersebut. Dengan melihat besarnya kekuatan hubungan variabel tersebut diharapkan hasil penelitiannya memiliki daya ramal yang kuat, karena semakin tinggi hubungan yang dapat diungkapkan semakin tinggi daya ramalnya terkait dengan hubungan variabel-variabel tersebut (Arifin, 2008: 20).

#### **B. Identifikasi Variabel**

Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2009: 38).

Menurut hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lain maka macam-macam variabel dalam penelitian dapat dibedakan menjadi:

1. Variabel terikat (*dependent variable*) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2009: 39). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Tingkat Stres.
2. Variabel bebas (*independent variable*) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat) (Sugiyono, 2009: 39). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Tingkat *Problem-Focused Coping*.

### **C. Definisi Operasional**

Koentjaraningrat merujuk pada Young mendefinisikan Definisi Operasional ialah suatu definisi yang didasarkan pada karakteristik yang dapat diobservasi dari konsep yang sedang didefinisikan atau “ Mengubah konsep-konsep yang berupa konstruk dengan kata-kata yang menggambarkan perilaku atau gejala yang dapat diamati dan yang dapat diuji dan ditentukan kebenarannya oleh orang lain” (Sarwono, 2006: 66).

Adapun definisi operasional dari penelitian ini yaitu:

#### **1. Tingkat Stres**

Tingkat Stres adalah adalah Suatu tahapan kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan jarak antara

tuntutan-tuntutan yang berasal dari berbagai situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial seseorang.

Patel menjelaskan adanya berbagai jenis tingkat stres yang umumnya dialami manusia meliputi :

a) *Too much stress*

Dalam kondisi ini, seseorang merasa telah melakukan pekerjaan yang terlalu banyak setiap hari. Dia mengalami kelelahan fisik maupun emosional, serta tidak mampu menyediakan waktu untuk beristirahat atau bermain. Kondisi ini dialami secara terus-menerus tanpa memperoleh hasil yang diharapkan.

b) *Breakdown stress*

Ketika pada tahap *too much stress* individu tetap meneruskan usahanya pada kondisi yang statis, kondisi akan berkembang menjadi adanya kecenderungan neurotis yang kronis atau munculnya rasa sakit psikosomatis. Misalnya pada individu yang memiliki perilaku merokok atau kecanduan minuman keras, konsumsi obat tidur, dan terjadinya kecelakaan kerja. Ketika individu tetap meneruskan usahanya ketika mengalami kelelahan, ia akan cenderung mengalami breakdown baik secara fisik , maupun psikis.

Peneliti menggunakan hanya dua tingkatan stres saja dikarenakan dua kondisi diatas menunjukkan keadaan stres seseorang.

Semakin tinggi skor menunjukkan tingginya tingkat stres yang dialami, sebaliknya semakin rendah skor menunjukkan rendahnya tingkat stres yang dialami.

## 2. *Problem-Focused Coping*

*Problem-Focused Coping* adalah adalah strategi untuk memecahkan masalah yang berfokus pada masalah. Adapun indikator-indikator dalam *Problem-Focused Coping* adalah:

- a) *Active coping (coping aktif)*, yang termasuk dalam *coping* aktif ini antara lain: seseorang akan berinisiatif untuk mengambil tindakan langsung, meningkatkan usaha yang dilakukannya untuk mengatasi stres, dan mencoba melaksanakan cara-cara yang bertahap/teratur dalam melakukan *coping*, tidak gegabah.
- b) *Planning (perencanaan)*, adalah usaha berpikir mengenai bagaimana caranya mengatasi sumber stres. *Planning* ini melibatkan adanya strategi dalam bertindak, berpikir tentang langkah-langkah apa yang harus diambil, dan bagaimana cara yang terbaik untuk mengendalikan masalah yang sedang dihadapi.
- c) *Suppression of Competing Activities* adalah usaha untuk mengesampingkan hal-hal lain yang sekiranya tidak berkaitan ataupun dapat mengganggu jalannya proses *coping*.
- d) *Restraint Coping* yaitu menunggu datangnya kesempatan yang tepat untuk bertindak, dan tidak memunculkan aksi sebelum waktu yang dirasakan benar-benar tepat itu tiba.
- e) *Seeking Social Support for Instrumental Reasons*, merupakan usaha untuk mencari saran, bantuan, atau informasi yang diperlukan untuk mengatasi stres.

Tinggi rendahnya *Problem-Focused Coping* seseorang dilihat dari tinggi rendahnya skor total yang dihasilkan dari kuisioner *Problem-Focused Coping* tersebut. Semakin tinggi skor menunjukkan semakin tinggi seseorang untuk melakukan *Problem-Focused Coping*, sebaliknya semakin rendah skor menunjukkan semakin rendahnya seseorang untuk melakukan *Problem-Focused Coping*.

#### **D. Populasi & Teknik Sampling**

##### **1. Populasi penelitian**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2009: 80). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester genap angkatan 2009 Universitas Muhammadiyah Gresik yang sedang menyusun Skripsi yang berjumlah 187 mahasiswa.

##### **2. Sampel Penelitian**

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2009: 81). Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik Sampling Insidental yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan/insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2009: 81). Sampel

dalam penelitian ini adalah sebagian mahasiswa semester genap angkatan 2009 Universitas Muhammadiyah Gresik yang sedang menyusun Skripsi.

## **E. Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Kuisisioner dan Blue Print Angket**

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah angket/kuisisioner. Sering pula metode angket disebut pula sebagai metode kuisisioner atau dalam bahasa Inggris disebut *questionnaire* (daftar pertanyaan). Metode angket merupakan serangkaian atau daftar pertanyaan yang disusun secara sistematis, kemudian dikirim untuk diisi oleh responden. Setelah diisi, angket dikirim kembali atau dikembalikan ke petugas atau peneliti (Bungin, 2005: 123).

- **Kelebihan Dan Kekurangan Metode Angket (Bungin, 2005: 125-126)**

- 1) **Kelebihan**

Apabila digunakan dengan semestinya, maka metode angket memiliki beberapa kelebihan yaitu:

- a) Metode angket hanya membutuhkan biaya yang relatif lebih murah.
- b) Pengumpulan data lebih mudah, terutama pada responden yang terpecah-pecah.
- c) Pada penelitian dengan sampel diatas 1000, penggunaan metode ini sangatlah tepat.
- d) Walaupun penggunaan metode ini pada sampel yang relatif besar, tetapi pelaksanaannya dapat berlangsung serempak.

- e) Berkaitan dengan kebaikan-kebaikan di atas, metode ini relatif membutuhkan waktu yang sedikit.
- f) Kalau metode ini dilakukan dengan menggunakan jasa pos, maka relative tidak membutuhkan atau tidak terikat pada petugas pengumpul data.
- g) Kalaupun metode ini menggunakan petugas lapangan pengumpul data, hanya terbatas pada fungsi menyebarkan dan menghimpun angket yang telah diisi atau dijawab oleh responden. Kemampuan teknis dalam menggali dan atau mencatat data seperti metode lain tidak dibutuhkan disini.

## 2) Kekurangan

Kekurangan atau keterbatasan metode angket sehubungan dengan sifat yang “angket” itu adalah sebagai:

- a) Metode angket hanya dapat digunakan pada responden yang dapat baca tulis saja, sedangkan pada responden yang tidak mampu baca tulis, metode angket tidak berguna sama sekali.
- b) Formulasi angket membutuhkan kecermatan tinggi, sehingga betul-betul mampu mewakili peneliti dalam pengumpulan data. Karena tuntutan yang demikian, menyusun formulasi angket membutuhkan waktu yang lama, termasuk kebutuhan uji coba dan merevisi angket tersebut.
- c) Penggunaan metode angket menyebabkan peneliti terlalu banyak tergantung atau membutuhkan kerja sama dengan objek penelitian.

- d) Kemungkinan pada kasus tertentu, akan terjadi salah menerjemahkan beberapa point pertanyaan, maka peneliti tidak dapat memperbaiki dengan cepat, akhirnya mempengaruhi jawaban responden.
- e) Kadang kala orang lain disekitar responden ikut mempengaruhinya pada saat pengisian angket, hal ini menyebabkan jawaban responden tidak objektif lagi.
- f) Responden dapat menjawab seenaknya, atau kadang kala bersifat main-main serta berdusta.

Adapun angket untuk mengetahui hubungan antara Tingkat *Problem Focused Coping* dengan Tingkat Stres yaitu dengan menggunakan Skala Likert. Skala Likert, yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi individu tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2009: 93).

Variabel penelitian yang diukur dengan skala Likert ini, dijabarkan menjadi indikator variabel yang kemudian dijadikan sebagai titik tolak penyusunan item-item instrumen, bisa berbentuk pernyataan atau pertanyaan. Jawaban setiap item instrumen ini, memiliki gradasi tertinggi (sangat positif) sampai pada terendah (sangat negatif).



Adapun alternatif Skala Likert yang digunakan untuk variabel dalam penelitian ini adalah:

### 1. Tingkat Stres

Tabel 1. Alternatif Skala Likert untuk mengukur Tingkat Stres

Skor Favorable	Skor Unfavorable	Jawaban
5	1	Sangat Sesuai
4	2	Sesuai
3	3	Cukup Sesuai
2	4	Tidak Sesuai
1	5	Sangat tidak sesuai

Tabel 2. *BluePrint* yang menunjukkan Tingkat Stres

No.	Tingkat Stres	Indikator	Kategori Pernyataan		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Too Much Stress</i>	a. Merasa telah melakukan pekerjaan yang terlalu banyak setiap hari ( <i>Pekerjaan yang dirasakan individu setiap harinya terasa begitu banyak</i> ).	1,3	20,22	4
		b. Kelelahan fisik maupun emosional ( <i>individu merasakan kelelahan baik dari fisik maupun dari segi emosional</i> ).	5,7	24,26	4

		c. Tidak mampu menyediakan waktu untuk istirahat atau bersantai ( <i>Individu merasa harinya begitu padat sehingga ia tidak mampu lagi meluangkan waktu untuk beristirahat maupun bersantai</i> ).	9,11	28,30	4
		d. Tidak memperoleh hasil yang diharapkan ( <i>Apa yang menjadi harapan individu selama ini tidak diperoleh sehingga individu menjadi putus asa</i> ).	13,15	32,2	4
<b>Jumlah</b>					<b>16</b>
3.	<i>Breakdown Stress</i>	a. Kondisi yang statis ( <i>Keadaan yang menggambarkan tidak ada perubahan kearah yang lebih baik dalam hidup</i> ).	17,19	4,6	4
		b. Munculnya Psikosomatis ( <i>Muncul gejala fisik yang berasal dari gangguan psikologis seperti pusing, sakit kepala, dll</i> ).	21,23	8,10	4
		c. Merokok, kecanduan minuman keras, konsumsi obat tidur dan terjadinya membolos/keteledoran (aktivitas) ( <i>Individu mulai melakukan tindakan membolos, mengkonsumsi obat tidur maupun kecanduan obat keras</i>	25,27	12,14	4

		<i>sebagai efek dari tidak dapat mengatasi stresor yang dihadapi).</i>			
		d. Breakdown (menurunnya kondisi) fisik maupun psikis (Kondisi psikis maupun fisik mulai menurun bahkan individu merasa tidak mampu memikirkan apapun).	29,31	16,18	4
<b>Jumlah</b>					<b>16</b>
<b>Total Keseluruhan</b>					<b>32</b>

## 2. Tingkat *Problem-Focused Coping*

Tabel 3. Alternatif Skala Likert untuk mengukur

### *Tingkat Problem-Focused Coping*

Skor Favorable	Skor Unfavorable	Jawaban
5	1	Sangat Sesuai
4	2	Sesuai
3	3	Cukup Sesuai
2	4	Tidak Sesuai
1	5	Sangat tidak sesuai

Tabel 4. *BluePrint* yang menunjukkan

### *Tingkat Problem-Focused Coping*

No.	Tingkat Problem - focused coping	Indikator	Kategori Pernyataan		Total
			Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Active Coping</i> (Coping aktif)	a. Berinisiatif mengambil tindakan secara langsung.	1,3	30,32	4

		b. Meningkatkan usaha untuk mengatasi stres.	5,7	34,36	4
		c. Mencoba melaksanakan cara-cara yang bertahap dalam melakukan coping.	9,11	38,40	4
<b>Jumlah</b>					<b>12</b>
2.	<i>Planning</i> (Perencanaan)	a. Adanya strategi dalam bertindak.	13,15	42,44	4
		b. Berfikir tentang langkah-langkah yang diambil.	17,19	46,48	4
		c. Mengetahui cara yang terbaik untuk mengendalikan masalah yang sedang dihadapi.	21,23	50,52	4
<b>Jumlah</b>					<b>12</b>
3.	<i>Suppression of Competing Activities</i>	a. Adanya usaha untuk mengesampingkan hal-hal yang tidak berkaitan atau yang dapat mengganggu jalannya proses coping (fokus menghadapi stressor).	25,27,29,31,33,35	54,56,58,60,2,4	12
<b>Jumlah</b>					<b>12</b>
4.	<i>Restrain Coping</i>	a. Menunggu datangnya kesempatan yang tepat untuk bertindak	37,39,41	6,8,10	6
		b. Tidak memunculkan aksi sebelum	43,45,47	12,14,16	6

		waktu yang dirasakan benar-benar tepat itu tiba.			
<b>Jumlah</b>					<b>12</b>
5.	<i>Seeking Social Support for Instrumental Reasons</i>	a. Adanya usaha untuk mencari saran, batuan, atau informasi yang diperlukan untuk mengatasi stres.	49,51,53,55,57,59	18,20,22,24,26,28	12
<b>Jumlah</b>					<b>12</b>
<b>Total Keseluruhan</b>					<b>60</b>

#### F. Validitas Alat Ukur

Validitas mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya (Azwar, 2006: 5). Sedangkan tipe validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi.

Azwar (2008: 52) menjelaskan, validitas isi merupakan validitas yang diestimasi melalui pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional atau melalui *Profetional Judgment*. Pertanyaan yang dicari jawabannya dalam validitas ini adalah sejauh mana item-item tes mewakili komponen-komponen dalam keseluruhan kawasan isi objek yang hendak diukur (aspek representasi), dan sejauhmana item-item tes mencerminkan ciri perilaku yang hendak diukur (aspek relevansi).

Jenis validitas isi yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas logik (Logic Validity) yang menunjuk pada sejauhmana isi tes merupakan representasi dari ciri-ciri atribut yang hendak diukur (Azwar, 2009: 47). Menurut Azwar (2008:65) kriteria pemilihan item berdasarkan korelasi *Product Moment* biasanya menggunakan batasan  $r_{ix} \geq 0,30$ . Semua item yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 daya pembedanya dianggap memuaskan atau valid sedangkan item yang memiliki nilai  $r_{ix}$  kurang dari 0,30 dapat diinterpretasikan sebagai item yang memiliki daya diskriminasi rendah (tidak valid).

#### **G. Reliabilitas Alat Ukur**

Reliabilitas merupakan penerjemah dari kata *reliability* yang mempunyai asal kata *rely* dan *ability*. Pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi disebut sebagai pengukuran yang *reliable* (*reliable*). Ide pokok yang terkandung dalam konsep reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2006: 4).

Hasil pengukuran dapat dipercaya hanya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama, selama aspek yang diukur dalam diri subjek memang belum berubah.

Jenis reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah reliabilitas *Alpha Cronbach* yang merupakan bagian dari statistik, biasanya digunakan sebagai penduga dari reliabilitas konsistensi internal dari suatu skor tes untuk sampel.

Data untuk menghitung koefisien reliabilitas alpha diperoleh lewat penyajian satu bentuk skala yang dikenakan hanya sekali saja pada sekelompok responden (*single-trial administration*). Dengan menyajikan satu skala hanya satu kali, maka problem yang mungkin timbul pada pendekatan reliabilitas tes ulang dapat dihindari (Azwar, 2008: 87).

Dalam hal ini peneliti menggunakan uji statistik reliabilitas *Alpha Cronbach* untuk menganalisis instrument, dianggap reliabel jika memberikan nilai koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach*  $> 0,70$  (Uyanto, 2006:240)

#### **H. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul (Sugiyono, 2009: 147). Analisis data ini mencakup pengelompokan data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *product moment*, yang bertujuan untuk menentukan hubungan antara dua variabel yaitu variabel X dan variabel Y.

Nantinya penulis menggunakan bantuan komputer program SPSS 15.0 *for Windows* untuk mempermudah proses analisis data dalam pembuktian hipotesis.